

夏のお試しフィットネス!

~この期間だけでもOK!入会が心配な方でも大丈夫!~



お試しフィットネスのココがオススメ!



自分の希望する運動ができる

最大1ヶ月間もの間、ジムやプール、スタジオなどで自分の希望する運動がしっかりとできる。



お試しなのに内容が充実

体験なのにあなたの目的や体力に合わせた運動メニューを作成、ご案内。



お得な価格で体験できる

お一人でもお得なのにご家族やお友達と一緒に申し込めば更にお得な価格で体験できる。

お試しフィットネス初日の流れ



1 運動前にカウンセリング

現在の生活習慣や体脂肪、筋肉量等を基にあなただけの運動メニューをトレーナーが無料で作成します。



2 まずは準備運動を行います

血圧測定後、ウォーミングアップで体を温めてからストレッチで筋肉を伸ばします。眠っている筋肉たちを起こしましょう。



3 ウェイトトレーニングに挑戦します

体を作るために筋トレは欠かせません。あなたに合わせた種目をトレーナーが使い方、姿勢、回数等の設定を1種目ずつ丁寧にご案内します。



4 有酸素運動で気持ちいい汗をかきましょう

20分程度を目標に自分のペース(速度)でウォーキングやジョギングを行います。気持ちいい汗をかいてみましょう。



5 運動後はシャワーやマッサージチェアで気分爽快

久しぶりの運動で体は心地よい疲労感を抱いているはず。使用した筋肉の疲れを翌日に残さないためにリフレッシュしましょう。

今ならお得なお試しフィットネスキャンペーン実施中!!

受付期間：本日~2017年8月末まで

- 対象：当施設を初めてご利用いただく方
- 申込内容：①利用料金 ②印鑑 ③身分証明書
(※運転免許証など)をお申込みの際にご用意ください。

※お試しフィットネス参加について：元会員の方、過去のお試しフィットネスに参加された方はお申込みできません。ご利用は中学生以上の方が対象となります。(20歳未満の方は親権者の同意が必要となります)。

※すぐに正規区分へご入会されたい方は、登録料3,240円、8月分月会費(日割り)・9月分月会費、会員証代1,080円、金融機関口座番号と届出印(八十二・長野信金・ゆうちょ・中野校のみJAもお受けできます)をご用意ください。

※妊婦の方、刺青・タトゥー(ファッションタトゥー・タトゥーシール含む)のある方のご利用はお断りしております。

入会特典 体験期間終了までに正規区分へご入会いただくと登録料(3,240円)が無料!!

まずは1回
無料体験も
できます

【中野校】



2名以上同時お申込みでお値段がお得に!!

ペアコース

8月末まで使い放題

3,499円(税込)



8月末までいつでも使えて

マンスリーコース

3,888円(税込)



8月末まで施設を5回使えて

チケットコース

2,030円(税込)



ながでんスイミングスクール須坂



ジム スタジオ プール 浴室シャワー サウナ ロッカー 駐車場

TEL.026-248-0088

〒382-0077 須坂市須坂1607-7
月~金/9:00~21:00・土/9:00~20:00 祝/9:00~18:00 休館日/毎週日曜日、8月12日・14日・15日・16日・31日



▲須坂成人フィットネス
公式サイトはコチラから

フィットネスクラブエフバイエー中野



ジム スタジオ プール お風呂 浴室シャワー サウナ ロッカー 駐車場

TEL.0269-26-0490

〒383-0021 中野市西1-1-7
月~木/10:00~22:00・土/10:00~21:00 日・祝/10:30~18:00 休館日/毎週金曜日、8月12日



▲中野成人フィットネス
公式サイトはコチラから